

## Guía Nutricional para Pacientes con Mieloma Múltiple Parte 1 – Introducción por France Diep

Este artículo es el primero de dos partes sobre nutrición para pacientes con mieloma múltiple. Provee una introducción a la alimentación para pacientes oncológicos y algunos consejos para obtener una correcta nutrición. El artículo incluye información sobre importantes fuentes de nutrientes y cantidades.

Una alimentación saludable puede ayudar a las personas con mieloma múltiple a reponerse mucho más rápido, sentir más energía, tener mejor respuesta a los tratamientos y proteger su sistema inmunológico. Los tratamientos tales como la quimioterapia y el trasplante de células madre, pueden producir disminución del apetito, provocando una mala nutrición y deficiencias vitamínicas en los pacientes.

Sin embargo, es posible manejar su alimentación siguiendo los principios de una dieta balanceada con la que posiblemente ya esté familiarizado, tal como comer frutas y vegetales de todos los colores para obtener suficiente cantidad de proteínas, suprimiendo los fritos e incorporando grasas insaturadas de pescados, nueces y semillas. También pueden recurrir a un nutricionista matriculado, con quien podrá seleccionar la dieta que lo ayude a sentirse mejor.

Una buena alimentación y ejercicios en forma regular, son la mejor preparación para el tratamiento. Una vez que comienza el mismo, existen muchas estrategias que se pueden implementar para compensar las deficiencias nutricionales y superar los efectos colaterales que reducen su apetito.

### Estrategias para comer mejor durante el tratamiento

Un nutricionista de la Universidad de Arkansas, publicó en la web del Instituto de Mieloma de esa universidad: “El mayor problema que encontré en los pacientes con mieloma múltiple es el bajo consumo de proteínas y calorías, debido a la progresión de la enfermedad y al efecto de los tratamientos.

La ingesta de pequeñas porciones o snacks cada dos o tres horas, podrían ayudar a incrementar el consumo de las proteínas y calorías.

En caso de que el paciente necesite recuperar peso, puede agregar queso rallado a las comidas, incorporar leche vitaminizada en sopas cremosas y cazuelas, también eligiendo productos enteros de consumo diario enteros, o complementando con batidos y bebidas nutritivas.

Las náuseas y vómitos son efectos colaterales muy comunes en los tratamientos de quimioterapia. Si siente náuseas, trate de ingerir raciones pequeñas, evitando aromas fuertes y comidas frías en lugar de calientes. Podrían ser más tolerables los alimentos blandos, o secos como galletitas, tostadas, o líquidos claros como caldos, jugos o agua.

Algunos tratamientos pueden producir dolor en boca o garganta, reducir la saliva, o secar la boca. Una dieta blanda como sopa, leche, budines y helados pueden ser una buena opción. Es conveniente suprimir picantes, salados, comidas ácidas, cítricos y alcohol.

Una boca seca y dolorida es propensa a caries e infecciones, en ese caso su médico podría recomendarle un enjuague o cepillado después de cada comida, para mantener la higiene bucal.

Otro efecto colateral bastante común posterior al trasplante, es la alteración del sentido del gusto y el olfato. Trate de enjuagar su boca antes de comer con diferentes hierbas y especias, o agregando más sal o azúcar a sus comidas.

Si no padece dolor de garganta o boca, puede probar sabores cítricos, y si siente sabor metálico, trate de saborear caramelos de limón o menta y utilizar cubiertos de plástico.

Incluso, si tuviera otros efectos colaterales tales como diarrea, constipación o fatiga, también podrían ser, en parte, manejados a través de la dieta.

### Para evitar infecciones

Además de procurar una mejor nutrición, las personas que están transitando tratamientos para mieloma múltiple, necesitarán alimentarse bien para proteger sus deficiencias en el sistema inmunológico.

“El descenso de los glóbulos rojos y blancos es también un efecto colateral de la quimioterapia. A pesar de que los pacientes son conscientes de esto, a menudo pasan por alto que los factores de una mala alimentación, pueden también desempeñar un papel importante”, escribió el nutricionista de la Universidad de Arkansas.

Si Ud. tiene bajo recuento de glóbulos blancos, evite los alimentos crudos tales como mariscos, ensaladas, quesos blandos como Brie o Camembert.

Lave sus manos con frecuencia y especialmente mantenga su cocina limpia.

Los médicos y enfermeras podrán instruirlo en cómo mantener su casa en forma segura, para prevenir infecciones.

### Suplementos vitamínicos

Podría interesarle tomar suplementos dietarios durante su tratamiento, especialmente porque aparecen muchos estudios demostrando la importancia que tienen diferentes vitaminas para la curación del cáncer.

Estudios recientes han sugerido que mejorar la deficiencia de la Vitamina D en personas con mieloma múltiple, puede ayudar a un mejor pronóstico y el suplemento de la Vitamina D ayudar a reducir las complicaciones en huesos y mantener una correcta hipercalcemia.

Por otra parte, el exceso de vitaminas puede interferir en los tratamientos para cáncer, en particular la Vitamina C, el té verde, y otros antioxidantes que podrían interferir en el tratamiento con Bortezomib. Además, tomar más del 100% de la dosis diaria recomendada de cualquier vitamina, puede incrementar el riesgo de cáncer.

Deben consulta siempre con sus médicos antes de realizar cualquier cambio en sus dietas, inclusive en la toma de suplementos.

Comer bien, en forma planificada y cuidada durante el tratamiento de mieloma múltiple, les hará sentirse más saludables y responder mejor al tratamiento.

## Segunda Parte – Suplementos

Por Francis Diep

Publicado 2/Sep/2010

En la primera parte de este artículo proveíamos una introducción a la alimentación y algunos consejos para una mejor nutrición, en pacientes con mieloma múltiple.

En esta segunda parte se describen importantes fuentes de nutrientes y cantidades, para la dieta de pacientes con mieloma múltiple.

Es bastante común la incorporación de suplementos nutricionales entre los pacientes con mieloma y otros tipos de cáncer. Estos suplementos, tales como vitaminas, minerales, y compuestos variados de hierbas, podrían ayudar a mantener un cuerpo saludable durante los tratamientos o a reducir sus efectos colaterales.

Sin embargo, aún los suplementos que se encuentran en forma natural en los alimentos, tienen una interacción deficiente con la quimioterapia u otros tratamientos.

Los médicos están de acuerdo en que una dieta nutritiva y bien balanceada es muy importante, pero a menudo son reacios a recomendar el uso de ciertos suplementos, ya que hay muy poca o casi ninguna investigación que demuestre que son efectivos y seguros para los pacientes con mieloma. (ver el foro de discusión Beacon).

De manera que, por favor consulte con su médico todo lo referido a suplementos, antes de tomar alguno. Si conjuntamente con su médico deciden que ciertos suplementos pueden ser buenos para Ud., hay algunas cosas muy importantes para tener en cuenta.

En general los suplementos deben ingerirse con las comidas, a menos que se le indique lo contrario. Si Ud. se está tratando con Bortezomib, evite tomar suplementos durante los días que recibe Bortezomib, éstos podrían disminuir la eficacia del medicamento. Si su médico aprueba un régimen con suplementos, solicítele instrucciones precisas de cuándo y cómo debe tomarlos.

En caso de que quiera consultar con su médico sobre la decisión de tomar suplementos, aquí proveemos información detallada sobre cada nutriente, su potencial aporte en el tratamiento del mieloma múltiple, donde encontrarlo en la dieta habitual y las dosis sugeridas para pacientes oncológicos.

### Acetil-L-Carnitina

Escasos estudios sugieren suplemento con acetil-L-Carnitina, un nutriente producido naturalmente por el cuerpo, en cantidades suficientes puede ayudar a la reducción de síntomas de la neuropatía periférica (daño en los nervios de brazos y piernas, como efecto colateral del mieloma múltiple).

El acetil-L-Carnitina puede además proteger las células del corazón de ser dañadas por el tratamiento con Doxil (doxorrubicina liposomal).

El acetil-L-Carnitina se encuentra en la carne vacuna, porcina y en la leche.

Como suplemento para la neuropatía periférica, los pacientes pueden tomar 500 miligramos – dos veces al día, con las comidas. Hasta 2 gramos diarios es una dosis segura, pero una superior a los 5 gramos/día puede causar diarrea, cambios en el apetito, olor corporal y erupción.

### Acido Alfa Lipólico

Es un antioxidante utilizado comúnmente en el tratamiento de la neuropatía periférica, en personas con mieloma múltiple.

Es producido naturalmente por el cuerpo, pero se pueden incorporar dosis extras como suplemento.

Los pacientes con mieloma que padecen neuropatía periférica, pueden tomar 300 mg a 1 gramo diario, la recomendación más frecuente son 600 mg., por hasta cuatro semanas.

Los pacientes deberán tener en cuenta que un estudio realizado en un laboratorio a células con mieloma, arrojó que el ácido alfa lipólico puede reducir la efectividad del tratamiento con Bortezomib.

### Calcio

Las personas con mieloma múltiple pueden incorporar calcio a través de la Vitamina D, para ayudar al mantenimiento de sus huesos.

Sin embargo, la fractura de huesos en el mieloma múltiple, también revela deficiente cantidad de calcio en sangre, de modo que los pacientes deberían consultar con su médico antes de considerar el suplemento de calcio.

### Curcumina

La curcumina, es un compuesto que se encuentra en la cúrcuma. Puede ayudar a eliminar las células del mieloma y evitar que se multipliquen.

Para quienes tengan gammapatía monoclonal incierta (MGUS) y mieloma múltiple latente, la curcumina puede retrasar la progresión de la actividad a mieloma múltiple, pero aún no ha sido confirmado por investigaciones clínicas.

A su vez, los pacientes deberán tener en cuenta que la curcumina podría también deprimir el sistema inmunológico, lo cual puede ser peligroso tanto para pacientes con mieloma múltiple activo, latente o gammapatía monoclonal incierta (MGUS).

No existe una dosis estándar establecida para el uso de curcumina en mieloma múltiple.

En los pocos estudios disponibles sobre curcumina para tratamiento del MM, la dosis normal sugerida es de 4 gr. diarios, distribuidos en varias tomas a lo largo del día.

En India, donde la cúrcuma es un producto de uso popular en la cocina, el promedio de consumo diario es mucho menor -60 mg a 200 mg. - a través de la dieta.

### Enzimas

Una mezcla de las enzimas papaína, tripsina y quimotripsina pueden debilitar las células del mieloma y aumentar la posibilidad de respuesta a la quimioterapia convencional.

La evidencia anecdótica sugiere que beber jugo de papaya, que es rico en papaína, puede también ayudar en los tratamientos para cáncer. (ver noticias relacionadas en BEACON).

Comer papaya o beber su jugo, por lo general supone un riesgo mínimo, pero para las embarazadas, los alérgicos al kiwi o higos, o quienes tengan problemas con la coagulación de la sangre deberán evitar la papaína. La papaína cruda puede también irritar la piel.

Hay muy pocos datos sobre la efectividad de este tipo de terapia, y la dosis de enzimas a tomar para el mieloma múltiple. Un "ensayo en fase 3" que se está realizando, estudia tres dosis diarias de un producto llamado Wobe Muges E, el cual contiene 100 mg. de papaína, 40 mg. de tripsina y 40 mg. de quimotripsina. Los efectos colaterales de los suplementos con papaína, tal como el Wobe Muges E, producen irritación de garganta y estómago.

### Aceites de pescado

Estos aceites por lo general contienen gran cantidad de ácidos grasos como Omega-3, los cuales pueden mejorar la afección de los nervios periféricos. Por esta razón los médicos los recomiendan con frecuencia para el tratamiento de la neuropatía periférica. Los ácidos grasos Omega-3 también pueden actuar contra diferentes tipos de cáncer, reduciendo la inflamación.

Los ácidos grasos Omega-3 cumplen funciones muy importantes en el cuerpo y conforman una parte esencial para la dieta saludable.

Para pacientes sanos se recomienda una dosis de 1.1 gr. de ácidos grasos omega-3 diarios en mujeres y 1.6 gr. diarios en hombres. No hay recomendaciones específicas para pacientes con mieloma. Los pacientes deberían tener cuidado de no ingerir más de 3 gr. diarios sin supervisión médica, ya que podría aumentar el riesgo de hemorragia.

La ciencia es aún preliminar en los efectos que brindan los ácidos grasos omega-3 en mieloma múltiple, dos ensayos del año 1990 mostraron que ciertos ácidos omega-3 destruyeron células de mieloma en ratones.

Para quienes estén interesados en probar aceites de pescado a través de un ensayo clínico, se están reclutando voluntarios que tengan gammapatía monoclonal incierta o mieloma múltiple latente, para un ensayo que estudiará si los suplementos con omega-3 pueden retrasar o prevenir la progresión de estas enfermedades a un mieloma múltiple sintomático. Este protocolo comenzará administrándoles 1,25 mg., tres veces al día y la dosis se irá incrementando en función de su tolerancia en los pacientes.

### Jengibre

El jengibre es una terapia doméstica muy conocida utilizada para las náuseas.

Los últimos respaldos científicos avalan el uso del jengibre junto con la medicación prescrita para náuseas, para reducir el efecto nauseoso de la quimioterapia.

El estudio demuestra que una dosis de 0,5 gr a 1 gr de jengibre diaria, administrada tres días antes de la quimioterapia y tres días después, reducen significativamente ese efecto.

### Glutamina

Los suplementos con aminoácidos de glutamina podrían ayudar a mejorar muchos de los efectos colaterales de una alta dosis de quimioterapia y de un trasplante de médula ósea. Escasos estudios han demostrado que este aminoácido puede reducir la neuropatía periférica, llagas y úlceras en boca, e infecciones.

Los pacientes pueden tomar 15 gr. de polvo de L-glutamine pura, dos veces al día, un total de 30 gr.

### Té verde

Un componente hallado en el té verde, llamado epigallocatechin-3-gallate (EGCG), puede ayudar a eliminar células de mieloma y prevenir su multiplicación.

Sin embargo, puede bloquear los efectos del Bortezomib, lo que lleva a aconsejar a los pacientes en tratamiento con Bortezomib evitar productos con té verde y suplementos con EGCG.

Para las personas con gammapatía monoclonal incierta ( MGUS ) o mieloma latente, los compuestos con té verde pueden ayudar a retrasar la progresión hacia un mieloma múltiple. Ya que la mayoría de los pacientes con MGUS o mieloma múltiple latente no están en tratamiento activo. No existe peligro de que interfiera con la quimioterapia.

Un ensayo clínico en Fase 2 estudia los efectos de una toma diaria de extracto de té verde en pacientes con gammapatía monoclonal incierta y mieloma latente. En Detroit se están reclutando participantes para este ensayo.

### Hierro

La anemia (bajo recuento de glóbulos rojos), es un síntoma común en el mieloma múltiple y también como efecto colateral en muchos tratamientos.

Los suplementos con hierro pueden ser de mucha ayuda para las personas con anemia.

Con frecuencia se trata con una hormona llamada eritropoyetina, la cual estimula la producción de glóbulos rojos. En los casos severos, se hacen necesarias las transfusiones de sangre.

Para quienes sea conveniente la terapia con hierro, los médicos pueden recomendar suplemento de hierro oral, y si no fuera suficiente, incorporarlo por vía endovenosa.

Por su parte los pacientes pueden incluir alimentos en la dieta alimentos ricos en hierro, tales como porotos, cereales fortificados, carne vacuna y huevos.

Por otra parte, las personas con mieloma múltiple que reciben transfusiones pueden correr riesgo de tener demasiado hierro en su cuerpo, por lo tanto los suplementos de hierro no son convenientes para todos los pacientes con mieloma múltiple.

Los médicos son quienes pueden determinar el hierro que necesita cada paciente de acuerdo a sus condiciones.

### Magnesio

El magnesio puede ayudar en la neuropatía periférica. Además puede ayudar a regular los niveles de calcio y a reforzar los huesos.

Las verduras de hoja, almendras, castañas de cajú y halibut (clase de pesacado) son todos una buena fuente de este importante mineral.

Los pacientes con mieloma múltiple pueden también incorporar 250 mg de magnesio, dos veces al día , sin ser recetado, o bien, deberán pedir una receta por de 400 mg. diarios de suplemento, dependiendo de la cantidad de magnesio que sus médicos evalúen a través de un test de laboratorio.

Los pacientes deberán tener en cuenta que demasiado magnesio puede producir diarreas.

### Potasio

Los médicos pueden recomendar la incorporación de potasio para ayudar en el tratamiento de la neuropatía periférica en las personas con mieloma múltiple.

Los pacientes pueden incorporar potasio de alimentos tales como batatas, bananas, cítricos, legumbres, carnes rojas y pollo, o tomar suplementos de potasio por recomendación médica.

No existen casos documentados de personas que incorporen demasiado potasio a través de los alimentos pero, los suplementos pueden causar hipercalemia, una condición peligrosa que puede producir paro cardíaco.

A pesar de que los riñones trabajan para remover el exceso de potasio del organismo, las personas con mieloma múltiple, que a menudo pueden tener reducida la función de los riñones por esa patología, son especialmente vulnerables, por lo que deben ser muy cuidadosos al tomar suplementos con potasio y hacerlo solamente bajo dirección médica.

### Resveratrol

El resveratrol, un abundante componente presente en la piel de las uvas, puede ayudar a la destrucción de células de mieloma, evitar su producción y fortalecer los efectos de algunas drogas de uso habitual en las quimioterapias.

Quienes estén interesados en incluir más resveratrol en su dieta, pueden disfrutar de las uvas, del jugo de uvas moradas, vino tinto, maníes y arándanos.

También hay algunos suplementos con resveratrol en el mercado. No hay dosis recomendadas para pacientes con mieloma múltiple, dado que no se ha completado ningún ensayo clínico para mieloma múltiple. Un ensayo clínico en fase 2, estaba evaluando los efectos de 5 gr. diarios de una formulación de resveratrol para pacientes con mieloma múltiple. Sin embargo, el ensayo fue suspendido a comienzos de este año, después que algunos pacientes desarrollaron insuficiencia renal.

### Vitamina B

Las vitaminas B, incluida la B-1 (tiamina), la B-2 (riboflavina), la B-6, la B-12 y el ácido fólico, son importantes para la formación de glóbulos rojos, fortalecer el sistema inmunológico y nervioso y mucho más.

Las personas con mieloma múltiple con frecuencia tienen bajos recuento de glóbulos rojos y suelen sufrir de neuropatía periférica, incorporar suficiente vitaminas B, puede ser de vital importancia.

Una buena fuente de Vitamina B incluye cereales fortificados en el desayuno, otros productos con granos fortificados, productos de origen animal como pescado, aves de corral, carnes rojas y lácteos; vegetales tales como zanahorias, legumbres, verduras de hojas verdes; frutas tales como paltas, uvas y dátiles.

La vitamina B-1 y B-12 son muy comunes en los alimentos, muy raramente hace falta incorporarlas. Para las otras vitaminas B, los suplementos están formulados en un complejo de vitaminas que incluye muchos o todos los tipo B, en un solo comprimido.

La dosis recomendada para pacientes de mieloma múltiple con neuropatía periférica es de 50 mg de vitamina B-6 diarios (pero no más de 100 mg por día) y 1 mg. de ácido fólico por día.

### Vitamina C

Como antioxidante, la vitamina C ayuda a proteger a las células del daño ambiental que puede producir cáncer. Su función es también proteger al sistema inmunológico.

Los mejores beneficios de protección al parecer resultan de la obtención de la Vitamina C a través de las frutas y los vegetales, pero la vitamina es uno de los suplementos más populares para los pacientes oncológicos.

Los pacientes de mieloma que estén interesados en los suplementos de vitamina C, deberán tener la advertencia de tomar antioxidantes durante el tratamiento con Bortezomib, reducen los efectos del Bortezomib.

Sin embargo aún pueden disfrutar de frutas y verduras que son altamente ricas en Vitamina C como pimientos rojos, cítricos, kiwi y brócoli.

### Vitamina D

La vitamina D junto con el calcio participa en la formación de los huesos. Una reciente investigación sugiere que podría tener importancia en la reducción de algunos signos y síntomas del mieloma múltiple.

Los suplementos pueden ayudar a las personas con mieloma múltiple que revisten dolor crónico de huesos, debilidad, fatiga y neuropatía periférica. En tanto que el déficit de Vitamina D puede estar asociado con un mal pronóstico del mieloma múltiple.

Los pacientes deberían apuntar a una dosis de 800 unidades internacionales (IU) a 1200 IU de vitamina D, diaria. Tomar 15 minutos de sol a diario, podría ser un largo camino hacia mantener niveles altos de Vitamina D. También puede ser muy beneficioso incluir cereales fortificados, leche, queso y otros productos lácteos en la dieta.

Para quienes no puedan comer o tomar productos lácteos, otras alternativas como la leche de soja, leche de arroz y leche de almendras, son fortificadas igual que la leche de vaca.

La vitamina D también está presente en los pescados grasos como salmón o tuna.

Muchas personas no pueden incorporar la vitamina D a través de la exposición al sol o sus dietas, sin embargo un suplemento diario de 400 IU a 800 IU de vitamina D2 (ergocalciferol) o D3 (colecalciferol), podría ayudar.

### Vitamina E

Para quienes sufren de neuropatía periférica, los suplementos con vitamina E pueden ayudar.

Esta vitamina antioxidante puede proteger los nervios durante la terapia especialmente con Bortezomib o Talidomida.

Además, la vitamina E puede ayudar a curar las llagas en boca causadas por la quimioterapia.

A comienzos del 2003, Jon Sliegel, publicó en un blog de mieloma múltiple, sobre la aplicación del contenido de una cápsula de Vitamina E sobre sus llagas bucales. Descubrió que tuvo "un relativo tiempo sin dolor comparado con otras personas" que habían pasado por la quimioterapia.

Las fuentes naturales de vitamina E son las almendras, semillas y aceite de girasol, manteca de maní y aceite de cártamo.

Si agrega suplementos, la dosis diaria recomendada es de 400 IU.